常識

胡適題

第二五八期

民國十九年五月廿一日

每份售洋二分

館址　上海南京路五十六號

■定報價目　每三日出一張半本埠六個月一元全年二元半寄費在內國外定報照價加一郵票代價照現計值

■廣告價目　每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

本期要目

（一）游泳
（二）大學畢業生娶了一個未受教育女子如何處置
（三）編輯者言
（四）好福氣之兩面觀
（五）冷麵
（六）談談跳舞

本報是青年之良友　社會之導師

游泳　利益　衛生　方法　秘訣

歷屆遠東運動會游泳錦標。吾國從未染指。缺乏設備。雖屬重大原因。無相當指導。亦一憾事也。不佞本文所述。對於初練游泳者。稍有供獻。時在夏令。池沼之間。隨時可行。倘望海內同志。急起直追。亡羊補牢。未爲晚也。作者附註。

游泳之利益

當此天氣酷熱之際。每苦解暑乏術。雖靜坐室中飲冰拂扇裸體露膚。猶覺汗珠源源而來。若乘此時機練習游泳。不特爲最善之清涼劑。且能習得一種技術。備日後自救救人之用。誠一舉而數得也。況游泳尚可強健身心。試舉其最著者於后。

（一）發育平均——游泳時需用各部肌力。故能全身平均發育。無偏畸之弊。對於姿勢之矯正。尤奏奇效。

（二）增深呼吸——水中壓力巨大。呼吸須深強方克入肺。因此能發達胸部而增進深呼吸。

（三）強健神經——吾人神經系統因受涼水之刺激。精神奮興。有一種不可言喻之快感。

（四）發達器官——吾人體內生命器官。非有適當之運動。不易發達。游泳爲最適於發達此種器官運動之一種。

游泳之衛生

（一）習游泳之前。必經醫生查驗身體是否合格。才可練習。因患心弱肺病沙眼皮膚等症。均不適於此種運動。

（二）食後須過二小時。方可游泳。否則有礙消化機能。及呼吸動作。

（三）激烈運動後不宜遽行入水。須俟脈跳稍平方可。

（四）游泳前須行溫水浴。漸次加冷至與游泳池之水溫相等。游泳後則宜先用冷水漸次加暖。方合衛生。

（五）入水前宜先作數分鐘和暖運動及深呼吸。使身體發暖四肢靈活。

（六）游泳時若身體感覺疲勞或發冷時。即宜出水。凡初學者在水時間。以二三十分鐘爲度。苟過多反有害健康。切宜注意。

（七）游泳之前後切忌飲酒。

（八）若遇抽筋時。用手掌按摩患處或浸於熱水中。

（九）游泳最易得耳道炎症。其原因由於游泳後。耳內留積水分未曾拭乾所致。苟欲防患未然。可於游泳時。以橡皮塞耳。或以藥棉塡塞耳道。外塗凡士林。皆可免除。倘耳道發炎。宜速請醫生診治。

（十）游泳畢。宜用乾布摩擦全身。至膚色發紅爲止。若常行之。有強健皮膚之效。

游泳之祕訣（一）

（一）自信——切不可見水生畏。宜抱親善主義與水爲友。

（二）平衡——身體須直而平。不可心慌意亂。手足亂。若然則必失重心。而沈入水中。

（三）放鬆——欲求游泳姿勢優美。務宜放鬆肌肉。然此非勤苦練習不可。

（四）上下肢動作——務須洽合時節。方可協合。善泳者無不四肢協合。故當注意。

（五）正確——有正確之姿勢。然後能游泳完善。初學時動作務求緩慢細心。因速則易誤。難得正確之姿勢。苟不良之姿勢養成習慣。雖欲改正。殊非易事矣。

（六）合拍——呼吸合拍爲游泳之祕訣。吸時須自口中入。呼時須由鼻內出。呼吸之速。大概較平時加速二倍。

游泳之方法

以下所言。乃游泳法之一種。初學者須依下列之程序。每日練習。至於純熟。練習時宜在淺水處。試分述之。

第一節。沈之練習。

（一）左手握池邊。右手握鼻。雙目緊閉。頭沉入水內。默計五次。

▲敬告投稿者　□歡迎加入

本報全體同人常期撰述。固已無需外界投稿。但愛讀諸君。如有自己之經驗心得。足增他人常識者。或足以勸導指迷與改良生活。亦當擇尤發表。惟必須遵照下列條件：（一）藝術之稿件。絕對拒絕。（二）滿一千字以上之稿件不收。（三）不切實用之稿件不收。（四）來稿宜介紹實用智識與經驗。勸導指迷與改良生活。違此不收。（五）攻擊他人之稿件。絕對拒絕。（六）願得「現金」者請先聲明。否則贈本報若干期爲酬。（七）稿上未蓋章者作却酬論。取酬須憑本館所發之「領酬券」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投稿比賽』。以答愛讀諸君。優勝稿件。概於稿末註明『某等獎』。護本報按期發表。

□獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。即可憑券領取現金。以一月爲期。過限作爲却酬論。獎應預先來函聲明。當將『領酬券』寄奉。

□加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作却獎論。

新到外國電影明星照片

外國電影。有久長之歷史。成績頗佳。而男女電影明星之表現。尤有令人欽佩而崇拜者。如麗琳甘熙受女界之顛倒。滬上專售外國電影明星照片者僅有南京路五十六號華商三和公司一家。及北四……外洋直接售。計五百種。銷售至已六七。且爲家經理。其五寸之照片。非印刷。每一角。每打云倡購厚……

外國十寸原底片……張一元。聞該……司異……清……者起見。擬請各商店代售。利息極爲優……使……爲……利

華商三和公司獨家經理

冲晒放大減價

本部對於冲晒放大研究有素。認眞謹慎。精美滿意。自四月一號起一律照大洋計算。定價減低。重訂價目如下。晒印（冲洗免費）二寸每張二分。三寸四分。四寸六分。明信片七分。且晒印照片。概用最上等Velox紙。故成績特別優美。永不發黃。會員再有一九五折。放大五寸。僅二角五分。會員一九折。大念四寸僅一元。須知放大能增加攝影之優點。大尤爲便利。另備詳章及精美封袋。外埠函索即贈。南京路五六號本會冲晒部

□女子服飾問題？（鮑煒彬女士）

我現在大膽說一句。處在此二十世紀的我們婦女界。尤其是處於繁華的上海。沒有一個女子不愛時髦的。不喜漂亮的。所以對於衣飾方面。非常攷究。爭奇鬬艷。日新月異。眞非我的筆墨所能描寫的。但是她們所以要這樣的。完全是爲取悅別人的眼目。出一時的風頭而已。至於對於實際問題——爲舒適與否。經濟與否。——均皆置之腦後。豈不是很可恥的事嗎？現在我個人意見以爲須注意下面兩點！

（一）經濟問題　金錢與時間

（二）衛生問題　康健與舒適

以上二點。雖係很普通的常識。但我輩婦女們大半皆能知而不能行。所以我現在嚕囌幾句。借本報一塊寶貴的地位。來貢獻給二十世紀之婦女們。（戊）

病者常識　揭穿製藥之內幕　指示購藥之祕訣

藥品成本輕而裝璜與廣告之費則稍距。但藥商定價則不願減低。每標價一元或二元。蓋欲獲利數倍耳。又以滑頭者濫製僞藥。毫無效驗。致顧客上當。後失其信仰之心。深感一有錢無藥。購一之痛苦。『靈驗』『信用』『服務』本社之三大目標。並由富有經驗之醫師與藥劑師主持。用上等藥料配合。創製各種靈驗藥品。逐漸發行。不事裝璜。不賴廣告。以減輕成本。專恃藥品效驗日病者作口頭之介紹。當取薄利。各藥一律折售半元足抵市上舊二元者。蓋不願多收此半元（或一元半）非分之財而達本公司「目標之信用」。若藥本較輕。則增多其酌。是固「服務濟世」。而非牟利者也。

八卦製藥社啓

林孚公司醫藥部

上海南京路五十四號　總經理上海北四川路五號大戲院隔壁三和分公司　及先施永安新新三大公司均有經售

健身丸　專治操勞過度。房事之後。遺精初愈。身體虛弱。精神不振各症。

玫玲粉　專治女子頭痛。煩悶。月經痛。及一切婦女之病。

傷風餅　專治頭痛。鼻塞。胸悶。畏冷。畏熱。及各種傷風等。

遺精藥　專治「夢遺」與「滑精」。兼能培本固體。可以根本復元。

香煙敵　芬芳可口。毫無麻醉性。專能戒除各種香煙。見煙即生厭。實具奇功。

代售

□頭痛餅　專治各種頭痛

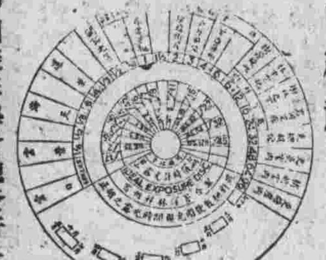
□面泡必除粉　妙特靈藥膏

□皮病好　專治趾癢及各種皮膚病

以上靈驗藥品一律半元

露光計時儀　準確可靠

林澤蒼　高維祥　明發



現已出貨每儀五角。攝影成績之優劣。全視「露光」之正確於否。此儀使用簡便確準。可靠。能解決國人露光之難題。最合用。林澤蒼高維祥發明者。每儀贈「露光指南」一厚冊。一元。掛號郵費在內。上海南京路五十六號三和公司。

中國攝影學會總發行　上海大戲院隔壁三和公司　英明照相館　千代洋行均有代售。

□接上文游泳法□

（一）左手握池邊。右手垂身旁。自口向內深吸氣。雙目張開。屈膝。頭沉入水內默計十次。出水時自鼻向外呼氣。

第二節。浮之練習。

（一）面向池中。自口內深吸氣。雙目張開頭沉入水內。雙臂抱膝使近胸部默十次。此時身體自能浮水面。起立同時自鼻向外呼吸。

（二）面向池中。右手踏池邊。雙臂前伸。（手指相鈎）口深吸氣。雙足盡力向後推。於是身體向前推浮於水面。起立同時鼻呼氣。

第三節。腿之練習。

（一）面向池邊。右手握池旁之欄杆（或槽）左手置右手下尺許（手指向下）使身體平直。浮之水面。

（二）腿伸直。足趾略向內。左右足上下交換緩踢。（上下之距離大概五寸）此時最宜注意不可彎膝。（先緩行之漸次加速）。

（三）練習浮之動作（如第二回）同時緩踢。習時閉目可增加注意力。初宜緩行之。漸次加速。

第四節。臂之練習。

（一）身體向前略彎。左臂向前伸直。（手掌向下）左臂垂身旁。右手向後下引。舉起右肘。然後右臂向前伸至原位。動作時手不可過肩。換習左臂。

（二）左右臂交換向後下引。動作宜緩。（注重臂向後之動作）當左手向後下引時。右手適與前伸之部位。

（三）右足踏池邊。右臂向前伸。左臂垂身旁。雙足向後推。身體向前進。浮於水面。此時練習臂之動作。向前緩游。

第五節。四肢練習。

（一）練習上下肢之動作聯合。

第六節。呼吸須練習至十分純熟。方覺呼吸自然。

（二）立池中身體向前彎（面向左轉）直至頭部右半於水中。然後張口吸氣。更將面向下轉。同時呼氣。

（三）游時當左臂出水時吸氣。右臂出水時呼氣。（丁）

□大學畢業生娶了一個未受教育的女子如何處置？

一個大學生。娶一個未受教育的女子。我想。這必非他的願望。大半是「父母之命。媒妁之言」硬把他們撮合成夫婦的。既非心願。實際上常非夫婦。但在名義上。已成夫婦了。唉！怎麼處置呢？忍受嗎。心所不甘。未免太痛苦（？）。離婚嗎。使她太痛苦了。唉！左右爲難。怎樣呢。現在。敝人不揣學識淺陋。將一些「井蛙之見」來談談。教育。不過婚姻條件中之一。不能以教育而疏忽其他條件。即同她宣佈離婚。且她之所以不受教育。並不是她的過失。是環境逼迫她的。何以呢？待將他的原因•約略一說。（一）舊社會。不以女子讀書爲然的。並且非常反對。（現在此風已無。）應該學縫紉。洗菜淘米等家事。但他們不知。家事固很重要。教育更其重要。因此家長不送她上學去受教育。（二）家長經濟困難。衣食尚慮不濟。有什麽餘錢給她去上學。（三）家雖富有。弟兄太多。哥哥弟弟的學費。已累得家長夠苦。那有錢給她女孩兒上學去呢。看了上面幾項原因。便知道她之不受教育。不是她的錯處。正是她的苦處。所以我們不可責她。且應憐她。原諒她。並且時下有些受教育的女子。非常自得。命爲新女子。輕視那般可憐的。未受教育的女子。不屑治理家政。日日夜夜出入跳舞場。咖啡館。賭場。教育的好處。沒有學到。那奢侈。懶惰等惡習慣。却深深的印入腦海。你一月辛辛苦苦。用血汗換來的代價。供她揮攉都不夠。你想這樣的受教育女子。可怕不可怕。所以。假若她雖未受教育。而她的品性嫻淑。天資靈敏。體格健全。容貌端正。且很勤儉。並善治家。那麽不可因她之未受教育。遽使她感着精神上的痛苦。——和她離婚。應該好好的。時常把新的文化。新的智識灌輸給她。使她了解。若有補受教育的可能。應送她入學求智識。但是她既未受教育。品性又惡劣。天資又呆笨。體格又瘦弱。並且腦經陳舊。頑固不化。又有各種惡習。那是不必忍耐。還是直截了當。和她離婚爲爽快。以上是不佞的淺見。對對不對？倘請諸位加以指正！（丁）

編輯者言

本報文字與材料之進步。讀者可自二四七期後認識。惟本報并不自滿。仍當努力精益求精。以副愛讀本報者之雅意。常識顧問欄。原爲解答疑難而設。乃近接少數詢問非法事件之函件。殊忤本報之至意。本期文字篇篇精采。而且材料亦加多。讀者以爲如何。

最新發明

法國遺精警人

青年犯『遺精』『滑精』幾

法國罹風極盛。近有法醫學博士新發明一種遺精藥。極爲靈效。推爲迎合華人體氣。由八卦藥製。參和數十年經驗之秘方。以適配華人之體質。專治『夢遺』與『滑精』。不特清火立止遺精。且兼能培本固精。可根本復元。現歸上海南京路五十四號四林建業公司總經理。每瓷五角。可作七服。代價實極廉。較之他藥三四服而售一二元者。實足多也。北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售

一律八折

攝影畫報

□有價值之美術刊物　□接近婦女學生界等

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

□出版五年有切實保證□

本報志在宣傳美化普及推廣。絕非牟利性質。被讀者公認爲華麗漂亮時髦新派高尚之週刊。且於商界新聞亦極注意。現特價八折全年連寄費僅二元。可向本報直接定閱接洽〆函索樣張。附郵四分即贈。

上海南京路五十六號本報啓

婦女生活

少女協助會編

□好福氣之兩面觀．正面！反面？

（佳娜女士）

世界上的國家。要算我們中國開化最早。幾千年來的歷史文化。也算我們中國人受哲理的感化最深。尤其是傳統觀念。嗣續問題。深入人心。牢不可破。所以倫常中。最富有情感和熱性。差不多人人都存着一種多兒多女的期冀。以爲光榮。而在社會上普通心理。亦以多兒多女爲稱頌人的一種好資料。例如『五男二女』『七子八婿』『四十抱孫』的人。尤爲特殊的珍貴。至於新婚一二年夫婦。就養卜子女來。那末。人人見面。都得尊一聲『好福氣。』

就正面說起來。人類生生不息。是應該要如此的。增加人口也是民族主義中重問題之一。多子多孫。固然是『好福氣。』不過這種事件。在我國從前閉關自守時代。靠着地大物博的天然佳產。社會大多數人經濟利益相調和。養下子女來。就不怕沒有飯喫。當然。多一個。因多多益善。而此『好福氣。』遂人人有必得而後快之心。

□李翠貞女士精於鋼琴□

到了現在。可就大不相同了。天演之陶汰既烈。人類之競爭尤狂。我們這弱大中華民國。外有強鄰虎視。張爪舞牙。狡焉思逞。而內患頻仍。民無甯日。生活程度。比寒暑表由春而夏。還要升高得快。生兒育女。窮一點人家。誰不愁眉苦眼。嘆負担之加重。嗟衣食之維難。而災區匪域。鬻子賣女。以充飢渴。尤覺慘不忍覩。

這是就消極方面說。再談到中國民族之衰弱。大半由於早婚戕害之遺傳。爲父母者。年逾而立。抱孫心切。不問兒子發育成熟與否。年齡壯稚與否。來不及似的。就爲兒子說媳婦。完婚娶。把發育不完的身體。黃金時代之青年。輕輕斷送在這『好福氣』三個字上面去。尤其是我們婦女一班智識淺薄的中年婦女。到現在還不能明白。爭爭吵吵。想博一聲『好福氣』尊榮。早婚之害。故仍不免於現在與將來之青年。而東亞病夫。更何時可以獲愈。可勝浩嘆。（丁）

冷麵

小朋友

前一個月就有冷麵上市了。小朋友們喜歡喫這東西的恐不在少。不過喜歡喫不打緊。衛生方面。你們顧慮到沒有。如果沒有的話。那末聽我來告訴你。早晨起來。肚子裏或有宿食未消。或夜間睡熱時。偶受風寒。熱東西喫下去可以幫着消化。驅逐風寒。冷東西如冷麵。切不可喫。因爲它與熱東西的功效相反。不是要成病嗎。喫冷麵。須過二十分鐘以後方能飲開水。否則要上吐下瀉的。小朋友。當心些。

□標準美術鏡框

本公司創製『標準美術鏡框』係各種外國邊所製。既可橫排又可直排。備有二張紙框。可配在任何八寸與十寸之照片。另有一種配用於六寸及明信片者。價目自四角至三元。

南京路五十六號　□三和公司啓

□談談跳舞□

居承其

跳舞一道。已成社會交際之必須品。歐美各國。於跳舞之熱忱。日趨高度。其目的亦娛樂而已。而今國人醉心於跳舞者。不知凡幾。娛樂之目的則同。舞術一門。門外漢視之。甚爲繁雜。然亦並不艱難。惟欲良師指導。步法姿勢。方能合式。察國人舞態。不若西人之姿勢□步法活潑。有時甚至胸兒相貼。臉兒相對。不合法之姿勢。使觀者矚目。更有關於交誼者。即交際舞也。交際舞以男子爲主動。女子爲被動。男子非舞術嫺熟時。勿輕導女子互舞。總之。步法與姿勢法式。日新月異。非此數言可了。茲惟記其一耳。實希閱者匡其不逮是幸。